

Schlitteln

9–15 Jahre



Zum Thema



Mehr Sicherheit durch korrektes Bremsen

Kinder, Jugendliche oder Erwachsene – sobald der erste Schnee fällt, holen sie Schlitten, Rodel oder Bob hervor, um auf Wegen und von Hängen runterzusausen. So wird auch in den Schulen der Unterricht mal kurzerhand nach draussen verlegt. Getrübt wird dieser Spass nur durch die jährlich rund 11 000 Verletzten, wobei insbesondere Kinder und Jugendliche davon betroffen sind. Viele der Unfälle können jedoch vermieden werden.

Schlitteln oder rodeln? Der Rodel besitzt eine bewegliche Konstruktion und ist somit sogar auf eisigen Unterlagen steuerbar. Der Schlitten ist wegen der starren Konstruktion und den flachen Kufen weniger als Sportgerät, sondern mehr als Transportgerät gedacht. Nur in der Schweiz wird unter «schlitteln» das Schlittenfahren wie auch das Rodeln verstanden. Überall sonst im deutschsprachigen Alpenraum gibt es nur die Winteraktivität «rodeln».

Schlitteln ist kinderleicht – oder nicht? Beim Schlitteln werden hohe Geschwindigkeiten erreicht. Insbesondere Kinder und Jugendliche unterschätzen die Tempi und haben ihr Gefährt rasch nicht mehr unter Kontrolle. Um rechtzeitig anhalten oder ausweichen zu können, sind eine effiziente Brems- und Steuertechnik sowie feste Schuhe unverzichtbar.

Schlitteln kann man überall – oder nicht? Schwere und tödliche Verletzungen ereignen sich häufig bei Kollisionen. Daher ist es wichtig, an Hängen mit freiem Auslauf und auf markierten Wegen zu schlitteln, auf denen keine Motorfahrzeuge verkehren und keine Hindernisse wie Mauern und Zäune im Weg stehen. Schlitteln Sie mit Ihrer Klasse auf markierten Wegen oder an Hängen mit freiem Auslauf.

Beim Schlitteln gibt es keine Regeln – oder doch? Mit angemessenem Verhalten lässt sich sicherer schlitteln. Daher gibt es auch beim Schlitteln Verhaltensregeln, die helfen, sich selbst und andere nicht zu gefährden (siehe «kurz und knapp»). Und sollte es dennoch einmal zu einem Sturz oder gar einer Kollision kommen, schützt ein Schneesporthelm den Kopf!

Weitere ausführliche Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:

www.schlitteln.bfu.ch

Unfallprävention

Verhältnisse optimieren: Optimalen und sicheren Fahrspass erlebt eine Schulklasse auf offiziellen und geöffneten Schlittelwegen. Stehen keine Schlittelwege zur Verfügung, kann auch an einem Hang hinuntergerutscht werden, an dem keine Hindernisse wie Bäume oder Zäune im Weg stehen.

Richtiges Verhalten: Das Verhalten der Lehrperson und der Schulkinder beeinflusst ebenfalls den Fahrspass. Tragen Sie beim Schlitteln wasserfeste und warme Kleidung, Schuhe mit einem guten Profil sowie einen Schneesporthelm und eine Skibrille. Zudem helfen die Verhaltensregeln sowie eine gute Lenk- und Bremstechnik, sicher am Ziel anzukommen.

Die Unterrichtsziele

Schülerinnen und Schüler

- werden mit Hilfe des Kurzfilms für die Verhaltensregeln beim Schlitteln sensibilisiert,
- analysieren anhand des Kurzfilms das korrekte Verhalten und leiten die entsprechenden Regeln ab,
- lernen in der Praxis auf Schlittelwegen die Regeln anzuwenden bzw. sich korrekt zu verhalten,
- erfahren, dass Schlitteln auch unter Einhaltung der Verhaltensregeln Spass macht.



Weiterführende Informationen:

- Schlitteln (bfu-Publikumsbroschüre 3.001), www.bestellen.bfu.ch
- Videos zum Schlitteln und zur Ausrüstung auf www.schlitteln.bfu.ch
- Weitere Hinweise auf dem Zusatzblatt www.bfu.ch > Für Fachpersonen > Schulen > Safety Tool und auf der Internetseite von Swiss Sliding – Naturbahnrodeln unter www.sicher-schlitteln.ch

Kurz und knapp

Die Verhaltensregeln für Schlittler und Rodler

1. Auf andere Rücksicht nehmen
2. Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können anpassen
Beim Abfahren dürfen Schlitten bzw. Rodel nicht zusammengebunden werden. Es darf nicht kopfvan gefahren werden.
3. Fahrspur des Vorderen respektieren
4. Mit Abstand überholen
5. Vor dem Ein- und Anfahren nach oben blicken
6. Am Rand anhalten
7. Am Rand auf- und absteigen
8. Zeichen beachten
9. Hilfe leisten
10. Personalien angeben



Unterrichtsaufbau

9–15 Jahre

Arbeitsmaterial

- Safety Tool Nr. 12
- bfu-Kurzfilme 1 und 2

www.schlitteln.bfu.ch

Dauer total: 6:24 Minuten

- Je ein Arbeitsblatt für die Schülerinnen und Schüler 12.1
- Anweisungen für Lehrpersonen 12.2
- Schreibmaterial

30'
bis

45'
Klassen

Theorieteil

Einführung in die Verhaltensregeln

Die Jugendlichen ordnen die Verhaltensregeln den entsprechenden Comics zu.

Auseinandersetzung mit den Regeln

Die Jugendlichen schauen sich in der Klasse den Film an und versuchen selbstständig, die Situationen den Regeln zuzuordnen.

Lösungen besprechen

Die Jugendlichen schauen den Lösungsfilm an. Haben sie alle Regeln richtig zugeordnet? Gibt es verschiedene Lösungsansätze?

Checkliste

Zum Schluss werden die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände aufgelistet.

30'
bis

60'
Gruppe

Praxisteil

Materialcheck

Material und Ausrüstung kontrollieren. Ein Bremscheck mit allen Jugendlichen sorgt zum Vornherein für ein minimales Können.

Verhaltensbeobachtung

Halten Sie auf der Schlittelstrecke an bestimmten Orten an. Beobachten Sie mit den Jugendlichen das Verhalten der anderen Schlittler. Die Jugendlichen beurteilen die Situationen und geben ihren Lösungsansatz an.

Lerntransfer

Am Ende werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengetragen.



Schlitteln führt bei Kindern und Jugendlichen bis 16 Jahre in der Schweiz jährlich zu rund 6 000 Unfällen. Gründe dafür können falsches Verhalten, fehlende Fertigkeiten oder auch eine ungenügende Ausrüstung sein.

Weitere Informationen

Sicher leben: Ihre bfu.

Die bfu setzt sich im öffentlichen Auftrag für die Sicherheit ein. Als Schweizer Kompetenzzentrum für Unfallprävention forscht sie in den Bereichen Strassenverkehr, Sport sowie Haus und Freizeit und gibt ihr Wissen durch Beratungen, Ausbildungen und Kommunikation an Privatpersonen und Fachkreise weiter. Mehr über Unfallprävention auf www.bfu.ch.

Wir empfehlen Ihnen folgende

Safety Tools:

6 bis 8 Jahre

- 4.033 Wasser-Sicherheits-Check
- 4.036 Schulweg
- 4.037 Sichtbar unterwegs
- 4.039 Wanderungen
- 4.041 Stürze

9 bis 12 Jahre

- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.041 Stürze
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

13 bis 15 Jahre

- 4.031 Technisches Gestalten
- 4.035 Ski und Snowboard
- 4.039 Wanderungen
- 4.040 Mit dem Velo unterwegs
- 4.042 Fussball
- 4.043 Schlitteln

16 bis 18 Jahre

- 4.030 Geschwindigkeit im Strassenverkehr
- 4.034 Alkohol und Drogen im Strassenverkehr
- 4.035 Ski und Snowboard

**Die Safety Tools können Sie kostenlos beziehen
oder als PDF herunterladen:**

www.safetytool.bfu.ch

Mit freundlicher Unterstützung der Bergbahnen Rinerhorn

© bfu 2013, Verwendung unter Quellenangabe erwünscht

Schlitteln

9–15 Jahre

Ziele

- Du kennst die Schlittelregeln.
- Du machst dir über dein eigenes Verhalten Gedanken.
- Du kannst das Verhalten von andern richtig beurteilen und Tipps zum korrekten Verhalten geben.
- Du wendest die Schlittelregeln selber an und hast dabei auch Spass.



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.safetytool.bfu.ch heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

1. Lerne die Verhaltensregeln kennen

Aufgabe: Finde zu jeder Regel (Text) das passende Bild und notiere die Nummer im Kreis.

Die Verhaltensregeln für Schlittler und Rodler

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 1. Auf andere Rücksicht nehmen 2. Geschwindigkeit und Fahrweise dem Können anpassen 3. Fahrspur des Vorderen respektieren 4. Mit Abstand überholen 5. Vor dem Ein- und Anfahren nach oben blicken 6. Am Rand anhalten | <ul style="list-style-type: none"> 7. Am Rand auf- und absteigen 8. Zeichen beachten 9. Hilfe leisten 10. Personalien (Name, Adresse) angeben 11. Beim Abfahren dürfen Schlitten bzw. Rodel nicht zusammengebunden werden. 12. Es darf nicht kopfvoran gefahren werden. |
|--|---|



2. Erkenne im Kurzfilm das korrekte Verhalten

Aufgabe: Der Film zeigt verschiedene Handlungen beim Schlitteln. Erkenne darin die Regeln.
Kannst du die Handlungen den jeweiligen Verhaltensregeln zuordnen?
Wenn der Film anhält, notiere diese Regeln – je nach Clip können es auch mehrere sein –
in der nachfolgenden Tabelle. Wenn du sie aufgeschrieben hast, folgt der nächste Filmabschnitt.

Handlung	Gesuchte Regel	Lösung
Beispiel	Auf andere Rücksicht nehmen	Nr. 1
A		
B		
C		
D		
E		
F		
G		
H		
I		
J		
K		
L		

Lösung: Im 2. Film werden die gesuchten Handlungen schwarz-weiss gezeigt. Du kannst nun deine Lösungen mit den anderen besprechen. Je nachdem ist mehr als eine Lösung richtig.

3. Bereite dich aufs Schlitteln vor

Aufgabe: Das richtige Material mitnehmen

Als Erstes ist eine gute Ausrüstung wichtig, um möglichst viel Spass zu haben. Kalte Hände, nasse Füße und ein angeschlagener Kopf erhöhen den Spassfaktor nicht wirklich. Also nimm die nötigen Dinge mit:

- 1. Was brauchst du, damit du gut siehst? BRILLE
- 2. Auf welches Gerät sitzt du? _____
- 3. Was brauchst du zum Bremsen? _____
- 4. Was schützt deinen Kopf? _____
- 5. Was schützt dich gegen Nässe und Kälte? _____

Finde die gesuchte Ausrüstung im Buchstabensalat. Viel Erfolg, du Spürnase!

I	Y	V	S	G	J	M	L	M	A	W	O	L	S	Q
C	G	S	I	W	R	P	S	V	K	S	O	I	T	Z
F	L	B	N	N	C	Q	M	Y	L	G	Y	F	O	Y
K	L	I	D	A	L	A	E	Q	O	D	Q	O	L	H
W	I	N	T	E	R	K	L	E	I	D	E	R	L	W
P	L	S	O	A	B	M	L	E	H	M	E	P	E	L
K	P	E	C	R	M	O	K	A	J	W	X	T	N	L
M	J	C	I	H	H	B	V	O	R	C	I	I	E	P
D	U	L	I	U	L	T	U	F	O	L	X	M	J	D
E	L	W	L	E	K	I	K	L	O	C	Z	E	Z	J
E	N	B	U	F	P	J	T	P	R	C	S	H	F	A
P	S	X	J	K	X	W	Y	T	O	J	E	U	J	L
C	S	T	P	C	Q	L	K	K	E	X	K	H	L	M
B	U	A	Z	J	P	Q	M	E	R	N	E	C	R	J
D	A	U	H	S	L	G	V	P	L	M	S	S	M	O

4. Ab auf die Schlittelstrecke!

Vor der Fahrt: Deine Lehrperson macht einen letzten Check und ihr übt das Bremsen.

Aufgabe: Während der Fahrt

- Los gehts: Geniesse die Fahrt und halte dich an die Verhaltensregeln.
- Welche im Film gezeigten Situationen erkennst du auf deiner Schlittelfahrt wieder?
- Halten sich die anderen auch an die Regeln?

Schlitteln

9–15 Jahre

Verhaltensregeln beim Schlitteln

Ablauf des Theorieteils

Aufgabe 1: Kennenlernen der Verhaltensregeln

1a: Verteilen Sie die Arbeitsblätter an die Klasse. Die Schüler/-innen sollen versuchen, die Verhaltensregeln den richtigen Bildern zuzuordnen. Dabei lernen sie ein erstes Mal die Regeln kennen und werden für das richtige Verhalten sensibilisiert.

Option 1b: Lassen Sie die Jugendlichen eine Rangliste der Regeln erstellen. Wie stufen diese die Wichtigkeit der Regeln ein? Sie sollen ihre Rangliste begründen.

Lösungsschlüssel (von links nach rechts):

10, 12, 7, 4

3, 5, 9, 6

11, 8, 1, 2

Aufgabe 2a: Film zeigen und Regeln herausfinden (Filmdauer 2:45)

- Zeigen Sie der Klasse den Film 1.* Die Schüler/-innen sollen die Handlungen genau beobachten, dabei eine der Verhaltensregeln beim Schlitteln erkennen und die Nummer der entsprechenden Regel notieren.
- Stoppen Sie nach jedem Clip (insgesamt 7) den Film und lassen Sie den Schüler/-innen Zeit, um die Lösung zu notieren. Fahren Sie danach mit dem Film fort.
- Die Lösungen werden noch nicht diskutiert.

* Bei den Jüngeren kann zur Erleichterung der Aufgabe direkt der Lösungsfilm 2 gezeigt werden.



Die Safety-Tool-Arbeitsblätter können auch als Textdatei unter www.safetytool.bfu.ch heruntergeladen und den eigenen Bedürfnissen angepasst werden.

Aufgabe 2b: Film mit Lösungen zeigen (Filmdauer 3:39)

Nun zeigen Sie den Lösungsfilm. Das korrekte Verhalten wird durch ein Standbild eingefroren und so hervorgehoben. Stoppen Sie den Film und diskutieren Sie die Lösungsvorschläge der Schüler/-innen. Je nach Situation sind verschiedene Lösungen denkbar. Lösungsvorschläge siehe unten:

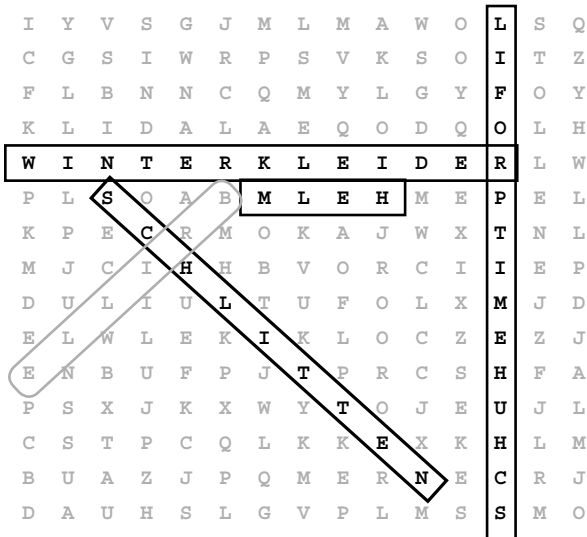
Handlung	Inhalt	Regel
A	Zwei Kids laufen in der Bahn hoch, müssen einem unerwartet schnell herunterfahrenden Schlitten mit einem Sprung blitzartig ausweichen. Danach laufen sie neben dem Weg hintereinander weiter nach oben.	7 Am Rand auf- und absteigen 2 Geschwindigkeit anpassen
B	Zusammengebundene Schlitten werden voneinander gelöst.	2 Schlitten nicht zusammenbinden
C	Ein Schlittler will auf der Skipiste runterfahren und wird von seiner Kollegin auf den Schlittelweg gewiesen.	8 Zeichen beachten
D	Nicht bäuchlings, sondern sitzend fahren.	2 Sitzend fahren
E	Ein Schlitten liegt am Rand der Schlittelbahn. Die Fahrer bremsen ab. Nachdem der gestürzte Schlittler winkend signalisiert, dass er keine Hilfe braucht, fahren sie mit Abstand an ihm vorbei.	2 Geschwindigkeit anpassen 2 ggf. Hilfe leisten wenn nötig
F	Zwei schnelle Schlittler sind unterwegs Richtung flaches Stück. Vorne wird ein langsamer Schlitten sichtbar. Die beiden schnellen Schlittler fahren sicher rechts und links daran vorbei.	3 Fahrspur des Vorderen respektieren 4 Mit Abstand überholen
G	Die Schlittler fahren an den Rand, halten an und verlassen die Fahrspur.	6 Am Rand anhalten
H	Die beiden Schlittler schauen hoch, bevor sie losfahren.	5 Vor dem Anfahren nach oben blicken
I	Ein schneller Schlittler überholt den anderen, indem er mit genügend Abstand vorbeifährt.	4 Mit Abstand überholen 3 Fahrspur des Vorderen respektieren
J	Ein Schlittler überfährt das «Stop-Schild» und landet im Netz.	2 Geschwindigkeit anpassen 8 Zeichen beachten
K	Der Kollege eilt zu Hilfe und fragt nach dem Befinden.	9 Hilfe leisten
L	Nach dem Unfall versorgt der Rettungsdienst den Verletzten. Vielleicht hat er noch Fragen an den Zeugen. Dazu wird er die Personalien aufnehmen (im Film nicht gezeigt).	10 Personalien angeben

Aufgabe 3: Vorbereitung mit der Klasse

Die Schüler/-innen lösen das Rätsel. Die Antworten entsprechen der Checkliste, was sie alles mitnehmen sollen.

Die Lösungswörter sind: Brille (Beispiel), Schlitten, Schuhe mit Profil, Helm, Winterkleider

Alle gesuchten Begriffe finden die Schüler/-innen im Buchstabensalat. Die Begriffe können in alle Richtungen, inklusive diagonal, geschrieben sein.



Ablauf des Praxisteils

Vorbereitung durch die Lehrperson

Kennen Sie den Schlittelweg?

Rekognoszieren Sie die Strecke. Gibt es heikle Situationen (z. B. Strassenübergänge), die es zu beachten gilt?

Ist ein Zwischenhalt (oder mehrere) wünschenswert?

Gruppengrösse:

Eine absolute Personenzahl pro Leiterperson zu nennen ist nicht sinnvoll. Je übersichtlicher und einfacher das Schlittelgelände und je älter die Schüler/-innen, desto grösser kann die Gruppe sein. An einem übersichtlichen Schlittelhang ist es denkbar, dass eine Gruppe nur von einer erwachsenen Person begleitet wird. Bei langen und unübersichtlichen Schlittelwegen hingegen empfiehlt es sich in jedem Fall, eine Begleitperson am Anfang und eine am Schluss der Gruppe zu haben.

Unfallszenario:

Was ist bei einem Unfall zu tun? Absichern der Unfallstelle, Erste Hilfe leisten, Alarmierung des Rettungsdienstes, Feststellen des Unfallhergangs

Wie ist die (lokale) Rettungsnummer? (landesweit gilt Tel. 112)

Tipps bei der Umsetzung

- Wenn Sie mit einer grösseren Gruppe unterwegs sind, bestimmen Sie eine Begleitperson, die zuvorderst fährt. Diese darf nicht überholt werden.
- Lassen Sie zwischen den Startenden genügend Abstand. So verhindern Sie eine Ansammlung von Schlittelnden. Aus präventiven Gründen ist es durchaus sinnvoll, die Schnelleren zuerst starten zu lassen, falls Ihnen diese bekannt sind. Damit wird einem Stau und unnötigen Überholmanövern vorgebeugt.
- Handelt es sich um eine längere unübersichtliche Schlittelstrecke, sind mehrere Begleitpersonen und klare Anhalte- und Fixpunkte ratsam. Halten Sie dafür am Rand des Wegs oder noch besser in einer Aussparung an und machen Sie gleichzeitig auf die entsprechenden Verhaltensregeln (am Rand anhalten, Strecke sofort verlassen, hochschauen beim Losfahren) aufmerksam.

Aufgabe 4a: Check Ausrüstung und Bremstest

Prüfen Sie, ob alle Schüler/-innen «schlitteligerecht» ausgerüstet sind. Hier finden Sie eine Checkliste zur Ausrüstung und einige Hinweise zur Technik.

Material und Ausrüstung:

- Passenden **Rodel**, Bob oder Schlitten (Grösse, Steuerbarkeit) wählen. Benützen Sie nach Möglichkeit einen Rodel. Dieser ist grundsätzlich besser steuer- und bremsbar als ein traditioneller Holzschlitten.
- Ein gutes **Sohlenprofil und hohe Schuhe** erhöhen die Bremsleistung und schützen vor Fussverletzungen.
- **Schneesporthelm** tragen, der der europäischen Norm EN 1077 A oder B entspricht. Wer keinen Schneesporthelm besitzt, kann auch einen Velohelm (mit Kappe oder Stirnband darunter) benutzen.
- **Schneesportbrille** und falls erforderlich Sehhilfe tragen.
- Wasserfeste Handschuhe und **Winterbekleidung** tragen.
- Wenn möglich **Bremshilfen** für die Schuhe besorgen. Diese können in vielen Vermietstationen oder Sportgeschäften gemietet werden.

Hinweise zur Fahr- und Bremstechnik finden Sie auf der offiziellen Seite von Swiss Sliding, Sektion Naturbahnrodeln unter www.sicher-schlitteln.ch.

Aufgabe 4b: Regeln während des Schlittelns umsetzen

- Lassen Sie die Regeln repetieren, bevor die Jugendlichen losfahren. Vielleicht entdecken diese ja die Tafel mit den Schlittelregeln.
- Halten sich die anderen Schlittelnden ebenfalls an die Regeln? Lassen Sie die Klasse die anderen beobachten.
- Geniessen auch Sie die Fahrt.

Aufgabe 4c: Reflexion nach der Fahrt

Reflektieren Sie zum Schluss die Fahrt.

- Hat die Fahrt Freude gemacht? Warum?
- Welche im Film gezeigten Situationen haben die Schüler/-innen auf ihrer Fahrt wiedererkannt?
- Haben sich die anderen Schlittelnden auch an die Regeln gehalten?
- Wer hatte einen Zusammenstoss und weshalb?
- Wie wurde auf brenzlige Situationen reagiert?
- Welche Regel ist aus Sicht der Schüler/-innen die wichtigste? Warum?